

Beginnen wir mit der Frage: Wer oder was ist mental gesund? Eine Persönlichkeit, die sich in ihrer Wahrnehmung und in ihrem Verhalten im Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln befindet, ist mental gesund.

Vergleichen wir dies mit einigen normalen Persönlichkeiten. Ein Perfektionist hat Defizite in den Bereichen Fühlen und Handeln, hat aber das Denken gut entwickelt. Ein Helfer hat das Fühlen überentwickelt, dies aber zu Lasten von Denken und Handeln. Ein Erfolgsmensch hat das Handeln entwickelt, aber das Fühlen aus Imagegründen wegrationalisiert. Der Individualist hat das Denken entwickelt, aber eine Schwachstelle im Handeln. Der Denker hat das Denken überentwickelt, dafür aber Defizite im Handeln. Der Traditionalist hat das Fühlen entwickelt, aber Schwächen im Denken und im Handeln. Der Lebenskünstler hat das Handeln entwickelt, dafür aber Defizite im Denken und im Fühlen. Der Machtmensch hat das Handeln überentwickelt, stattdessen aber Schwächen im Denken und im Fühlen. Der Harmonieorientierte hat das Fühlen entwickelt, dafür aber Defizite im Denken und im Handeln.

All diese normalen Persönlichkeiten können mental gesund werden, wenn sie Verhalten in ihren Defizitbereichen dazulernen. Damit erweitern sie ihre Verhaltensbandbreite, indem sie ihr Verhaltensrepertoire erweitern. Sie setzen ihren persönlichen Entwicklungsweg fort, den sie in der irrigen Annahme verlassen haben, dass sie bereits am Ende angekommen seien. Das Eingeständnis, dass dies ein Irrtum ist, fällt allerdings besonders schwer und ist das erste Hindernis auf dem Weg zur Weiterentwicklung.

Nun gibt es für jeden der aufgeführten normalen Persönlichkeiten einen besonders lohnenden Weg zur Weiterentwicklung hin zur mentalen Gesundheit. Ausgehend vom System der komplementären Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster ist es das komplementäre Verhalten zu der jeweils ganz besonderen Stärke, die sich aus dem Grundmuster respektive dem Pbl-Typ entwickelt.

Wie man mental gesund wird

Der Perfektionist überwindet seinen Vollkommenheitswahn und lernt mehr Lebensfreude.

Der Helfer lernt auch ‚nein‘ zu sagen und Prioritäten zu setzen.

Der Erfolgsmensch lernt gesunde Selbstkritik und mehr Wahrhaftigkeit.

Der Individualist lernt Ausgeglichenheit dazu.

Der Denker lernt das Handeln und kann so Wissen und Handeln kombinieren.

Der Sicherheitsorientierte lernt Selbstsicherheit und trifft seine Entscheidungen selbst.

Der Lebenskünstler lernt Disziplin.

Der Machtmensch stellt seine Durchsetzungskraft in den Dienst der Gemeinschaft.

Der Harmonieorientierte entwickelt ein gesundes Selbstbewusstsein.

Niemand muss sich ändern: Jeder behält sein Grundmuster. Jeder kann dazulernen: Besonders lohnend ist die Komplettierung des Grundmusters durch komplementäres Verhalten.

Mit dieser Form des Dazulernens überwindet jede normale Persönlichkeit die Hindernisse, Barrieren und Begrenzungen ihres Grundmusters und wird zur mental gesunden Persönlichkeit. Von außen betrachtet ist das natürlich kinderleicht, da dieses komplementäre Verhalten zum menschlichen Verhaltensrepertoire gehört und bereits im Kindesalter von Milliarden Menschen gelernt worden ist.

Nein sagen ist kinderleicht

Max ist Fitnesstrainer. Heute Nachmittag muss er seine zweijährige Tochter Maja bespaßen. Es ist nach dem Mittagessen und er schlägt eine kleine Spazierfahrt vor. „Nein, das ist langweilig“, sagt Maja. Ballspielen wird aber gut aufgenommen. Danach schlägt Max Trampolinspringen vor. „Nein, das will ich nicht“, sagt Maja. „Nein“ kam an dem Nachmittag in jedem zweiten ihrer Sätze vor. Nein sagen ist für Maja kinderleicht.

Für die normale Persönlichkeit erscheint es allerdings schwer bis unmöglich, da sie erst ihre selbstgeschaffenen Hindernisse, Barrieren und Begrenzungen überwinden muss, um das komplementäre Verhalten zu erlernen. Danach ist die Angelegenheit dann kinderleicht. Es ist eine Erweiterung der Verhaltensbandbreite: ein Dazulernen.

Der 40jährige Harry ist stolz auf seine Hilfsbereitschaft. Wenn man ihn bittet, dann hilft er eben. Oft bietet er auch seine Hilfe aktiv an, wenn er sieht, dass er gebraucht wird. Er kann sich gut in andere Menschen hineinversetzen und empfindet Mitleid, wenn seine Mitmenschen leiden. Er weiß, dass sein Verhalten in hohem Maße gesellschaftliche Anerkennung genießt. „Wie schön könnte die Welt sein, wenn sich alle Menschen so vorbildlich verhielten wie ich“, denkt Harry. Er hat in seinem Leben noch nie „nein“ gesagt. Er kann das einfach nicht. „Du musst mir jetzt helfen“ löst bei Helge immer das Helferprogramm aus. Deshalb wird er auch oft ausgenutzt. Das Verhalten von Harry ist für einen Helfer normal, aber mental gesund ist es nicht. Es gibt im Leben einer Persönlichkeit Situationen, in denen nein sagen das bessere Verhalten ist.

Das PBI Institut ist auf Hilfestellung bei diesem Dazulernen spezialisiert und kann dazu Anleitung geben. Nehmen Sie uns in Anspruch! Schauen Sie sich dazu auch unser Angebot zum Online-Coaching für mentale Gesundheit an.

© PBI Institut

www.pbi-institut.org

www.mentale-gesundheit.org